



CARBOIDRATOS REFINADOS PODEM DESENCADear DEPENDÊNCIA ALIMENTAR

Pesquisa publicada no periódico *American Journal of Clinical Nutrition* sugere que o consumo de refeições com alto índice glicêmico estimula regiões do cérebro envolvidas na fissura e no sistema de recompensa. Este é um achado que reforça a controversa hipótese de dependência alimentar.

Investigadores do Hospital das Crianças de Boston evidenciaram que, quando comparadas com uma refeição de baixo índice glicêmico, aquelas que contêm uma elevada quantidade de carboidratos refinados provocaram uma importante redução na concentração da glicose plasmática (depois de tê-la elevado), aumentaram a fome e estimularam seletivamente as regiões cerebrais acima mencionadas quatro horas depois da alimentação -- um momento crítico que influencia o comportamento alimentar na refeição seguinte.

Em outras palavras, alimentos como xarope de milho poderiam desencadear fissuras alimentares não muito diferentes das que os dependentes químicos vivenciam.

"Nós acreditamos que conseguimos demonstrar, pela primeira vez, que os efeitos biológicos dos carboidratos refinados podem provocar, a despeito das calorias ou do sabor, sintomas relacionados à dependência em pessoas suscetíveis -- aquelas que estão com sobrepeso ou são obesas" diz o principal investigador do estudo, o Dr. David Ludwig.

O Dr. Ludwig também afirma que os achados preliminares de sua equipe reforçam a "noção de dependência alimentar, [que] é muito controversa, porque, diferente das drogas da dependência química, as pessoas têm que comer para sobreviver".

O estudo foi pequeno e avaliou apenas homens com sobrepeso ou obesos, mas, se puderem ser reproduzidos numa amostra maior, os achados sugeririam que evitar carboidratos refinados seria uma boa estratégia para perda de peso, uma vez que as pessoas evitariam não só as calorias, mas também a intensa fissura que esses alimentos induzem.

Mais informações no link abaixo:

<http://ajcn.nutrition.org/.../.../06/26/ajcn.113.064113.abstract>